佛说离睡经
阅读数：281大字体正常小字体关闭当前窗口网络
佛说离睡经（白话译文）
我闻如是：
一时佛游婆耆瘦。在婆只尸牧摩鼻量鹿野苑中。

那时尊者大目犍连游摩竭国，在善知识村，当时尊者大目犍连独自在安静的地方经行后睡着了。世尊遥知大目犍连在那里睡觉，于是佛即入如其像定。运用三昧的功夫在力士曲臂的功夫在野鹿苑忽然消失，到达大目犍连睡觉的地方。
于是，世尊在定中出，告诉他：大目犍连，你着于睡眠了，大目犍连，你着于睡眠了。
尊者大目犍连回答：“是啊，世尊。”
佛又说道：“如果你着于睡眠，不要去想睡，不要多分别想，这样你就能离开睡意了。

你如果这样还不能摆脱睡意，目犍连啊，你应该把你学习过的经典，多多诵习，这样就能离开睡意，如果这样还不行，就应该把你学过的经典法门将给别人听。这样就能离开睡意。
如果这样还想睡，就应该把你学过的经典，法门，如实修行，这样就能离开睡意。
如果还不能摆脱，你应该用冷水清洗双眼和全身的关节，这样就能离开睡意。
如果还不能摆脱，你应该用两手摩擦自己的耳朵，这样就能离开睡意。
如果这样还不能摆脱，你应该离开讲堂，四目观看满天的星宿，这样就能摆脱睡意。

如果还不能摆脱，你应该在空旷的地方经行，并且都摄六根，繁琐的事物可以留到以后再想，这样就能摆脱睡意。

如果这样还不行，你应该停止经行，把尼师坛（坐具）放到床上，结跏趺坐，这样就能离开睡意。

如果这样还不行，就应该回到讲堂，把欝多罗僧（衣服）叠好放在床上，把僧伽梨（大衣）枕在头上，右肋卧在床上，双足相叠，应该保持清静的思想，不要胡思乱想，应该把思维安住下来。
你啊，目犍连，不要以睡觉为享受，不要贪财名利，不要看重名誉。
为什么呢？目犍连，我没有说过要接近一切法会，我也没有说不要接近一切法会。

为什么我说不接近一切法会呢？目犍连，如果法会上道俗同论，我说这样的法会不要靠近，目犍连，如果道俗同会，就会谈论很多问题，问题一多，就容易产生争论，就容易引起阿谀，谄媚，骄慢。因骄慢就容易引发嫉妒，因嫉妒就无法让身心安宁。

你啊，目犍连，如果这样不能安宁，三昧就与你远离了。所以我才说这样的法会不要接近。

那么我说什么样的法会应该亲近呢？目犍连，那些没有事情的非常安宁法会，我说这样的法会应该接近，在山林树下安然静坐，四周的摩崖群峰静寂无声，离开诸恶，离开人众，随顺安坐。大目犍连，我说这样的法会应该接近。

大目犍连，如果你到村子里乞食，不应该求好的报答，也不要希望对方恭敬自己，你应该把要求得到报答得到恭敬的希望消除，然后入村乞食。进入村子后，你不要认为自己了不起，为什么呢？因为居士家里有很多俗缘，如果比丘到了居士家里，居士不太恭敬，那个比丘就会想：是谁跟这个居士说我坏话而另这人不跟我说话呢？因此而产生忧愁的心。有了忧愁就回自己内心焦虑，因此身心不宁。目犍连，如果心不安宁，三昧就远离你了。

你啊，目犍连，说法的时候不要存在胜负的想法，如果想胜就用容易跟别人争论，就容易贡高，因为贡高就嫉妒，因为嫉妒心就不安宁，目犍连，心如果不安宁，三昧就远离你了。

你啊，目犍连，说法的时候不要强求，要像老师一样教导对方，大目犍连，你说法时要温和的说法，不要勉强别人，不要否定别人的说法，要像老师一样。目犍连，你应该这样学习。

于是，尊者大目犍连，坐起，偏袒着衣，叉手问询世尊，对世尊说：“世尊，比丘如何才能达到究竟尽，究竟无垢，究竟梵行？

佛说：“大目犍连，如果比丘或苦或乐或不苦不乐，应该观照这种感觉是无常的，应该观照它的兴衰，应该观照它的尽，应该观照它的断，应当观照它的无欲，应当观照它的灭，应该观照它的舍，这样观照这种感觉是无常的，观照它的兴衰，观照它的尽，观照它的断，观照它的无欲，观照它的灭，观照它的舍之后，这样就不着此世间，不着就不会恐怖，不恐怖就能舍掉有余的涅磐。如是完成究竟梵行，成就修行，辨别名色之后就可以不再受有，了知真如。这就是成就究竟尽，究竟无垢到达究竟梵行的方法。
佛如是说，尊者目犍连听到世尊如是说，欢喜而乐。

、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1XQYOhL9Cwe6Ag4V3wRg0gw

传统文化、戒淫修福、中医养生等
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1xqs9WlbaEclBdUyA7QIUWQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/16lPR77SvjgPBg2pHsOp2iw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1jl3QX-gfP7oK_YhNCYa3Eg

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg